

Avril-juillet 2021

ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Programme des **ÉVÉNEMENTS**

Un appartement témoin où faire **le plein de conseils et d'idées** pour rendre **votre logement plus PRATIQUE et CONFORTABLE**



UNE ACTION SOCIALE
● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

L'Espace Idées Bien chez moi vous accompagne pour trouver les solutions pour bien vivre chez vous plus longtemps.

Cet espace s'articule autour de 4 axes clés :

- un parcours de sensibilisation à travers un appartement témoin adapté
- un espace d'accueil et d'échanges avec des professionnels
- un lieu de documentation et d'information
- un espace de conférences thématiques et d'ateliers pratiques

L'Espace Idées Bien chez moi organise régulièrement des conférences et des ateliers pratiques gratuits*, accessibles sur inscription et en fonction des places disponibles. Après chaque conférence, laissez-vous guider pour la visite de l'appartement.

Selon l'évolution de la situation, ces conférences seront proposées en Visioconférences ou en Présentiel.

Inscrivez-vous dès maintenant au 01 71 72 58 00 ou par mail à : accueil@espace-idees.fr

*Exception : Participation financière demandée uniquement pour les cycles de plusieurs ateliers.

Conférences et Ateliers



Jeudi 1^{er} avril

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Un après-midi au musée. Au programme, un thème du printemps : Les jardins de Monet !

- Des œuvres d'art comme vous ne les avez jamais vu, ARTZ vous propose de découvrir des œuvres en profondeur à travers une pédagogie originale.
- Que vous ayez des connaissances ou non dans le domaine, cet atelier vous permettra d'apprendre beaucoup et de partager des émotions et des souvenirs à travers des échanges riches et ludiques.

Intervenante : Cindy Barotte - Sociologue et fondatrice de l'association ARTZ

Jeudi 8 avril

de 14h30 à 16h30

Optimiser le rangement dans son intérieur

- Quelles solutions sans gros travaux, faciles à réaliser : solutions de rangement et de gain de place, relookage grâce aux couleurs...

Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur

Jeudi 15 avril

de 14h30 à 16h30

Chez moi, mais entouré.e

- Panorama de nouvelles formes d'habitat : Habitat partagé accompagné, habitat participatif..., pour permettre de choisir son mode de vie. Illustrations par quelques exemples en France et à l'étranger.

Intervenante : Hélène Leenhardt - Consultante en gérontologie sociale, Présidente du réseau HAPA

Conférences et Ateliers

Jeudi 22 avril

de 14h30 à 16h30

Economies d'énergie, ayez les bons réflexes !

- Comprendre et gérer sa consommation (chauffage, électricité, eau...).
- Les écogestes dans le logement.
- Les enjeux du changement climatique.

Intervenant : Conseiller Info-Energie de l'Agence Parisienne du climat - APC

Jeudi 29 avril

de 14h30 à 16h30

Conseils pour faciliter votre quotidien dans votre domicile. Gardez et favorisez votre autonomie pour bien vieillir chez vous !

- Des astuces et des solutions simples et concrètes pour un meilleur confort afin de minimiser les risques de chutes et faciliter votre quotidien ou celui de vos proches.
- Financements existants en cas des travaux.

Intervenante : Sandrine Lopes - Ergothérapeute - Professionnelle de l'adaptation du logement

Jeudi 6 mai

de 14h30 à 16h30

La qualité de l'air dans votre intérieur

- Quelles sont les sources de pollution présentes dans un logement (produits ménagers, peinture, meubles...) ?
- Quels gestes adopter pour les limiter ?
- Quels sont les points de vigilance ?

Intervenante : Conseillère Médicale en Environnement intérieur - Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique - APPA

Conférences et Ateliers



Mardi 11 mai

de 14h30 à 16h30

Les clés du bien vieillir

- Les principaux mécanismes du vieillissement (cellulaire, tissulaire et fonctionnel).
- Comment appréhender son évolution naturelle ?
- Conseils associés à l'image de soi, à l'engagement social et à la prévention santé.

Intervenant : Neuropsychologue, Association Brain Up

Jeudi 20 mai

de 14h30 à 16h30

Le viager

- Pourquoi vendre en viager, avantages et inconvénients ?
- Sous quelle forme : vide ou occupé ?
- Comment sont fixés le bouquet et la rente ?
- Qui supporte les charges et travaux de copropriété ?
- Extinction de la rente.

Intervenante : Aurélie Tkacz - Responsable du pôle juridique de l'ADIL 75

Jeudi 27 mai

de 14h30 à 16h30

Sécurité informatique chez soi et sur internet

- Comprendre et connaître mes risques avec Internet. Conseils et solutions pour les limiter.
- Les bons réflexes de l'informatique dans notre quotidien.

Intervenant : David Vautier - Fondateur de Vous & D

Conférences et Ateliers

Jeudi 3 juin

de 14h30 à 16h30

Un mode de vie adapté pour préserver le lien social

- "Habitat alternatif", une mode et des modalités.
- Comment et sous quelles formes ?
- Un choix qui peut vous procurer des avantages !

Intervenante : Amélie Gentilini - Association Le Pari solidaire

Jeudi 10 juin

de 14h30 à 16h30

Rafraîchir sa maison sans "clim"

- Quelques pratiques de bon sens pour protéger son logement de la chaleur.
- Apprendre à le rafraîchir avec de l'air, de l'eau, exploiter la végétation.

Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur

Jeudi 17 juin

de 14h30 à 16h30

Gérer un dégât des eaux

- La déclaration du sinistre (Assurance, Syndic).
- La prise en charge des dommages (mobiliers et immobiliers).
- L'expertise à l'amiable, judiciaire.

Intervenante : Aurélie Tkacz - Responsable du pôle juridique de l'ADIL 75

Conférences et Ateliers



Jeudi 24 juin

de 14h30 à 16h30

Rencontre avec nos meilleurs amis, les neurones miroirs !

- Comment les neurones miroirs nous permettent de favoriser le lien social, le bonheur, mais aussi de mieux nous comprendre nous-mêmes.

Intervenant: Christophe Pavan - Neuropsychologue

Jeudi 1^{er} juillet

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Champs électromagnétiques à la maison : adopter un usage modéré pour notre santé

- Téléphones portables et sans fil, wi-fi, micro-ondes ... ces objets font aujourd'hui partie de notre quotidien mais ils sont aussi sources de nombreux débats par rapport aux champs électromagnétiques qu'ils génèrent.
- Une conférence pour faire le point sur le numérique et les solutions pour moins s'exposer aux ondes.

Intervenante: Isabelle Troussicot Malinge - Formatrice en santé environnementale

Jeudi 8 juillet

de 14h30 à 16h30

Bien-être et confort chez soi : comment faciliter son quotidien ? Prévention, adaptation, financements

- Conseils d'adaptation et d'amélioration de votre logement.
- Accessoires et astuces pour un meilleur confort.
- Qu'est-ce qu'un diagnostic habitat ?

Intervenante: Christelle DUMAS - Ergothérapeute D.E.

Permanences gratuites

Lundi 12 avril
Lundi 3 mai
Lundi 17 mai
Lundi 7 juin
Lundi 5 juillet
de 14h à 17h

Vous êtes locataire, propriétaire, bailleur : un(e) juriste de l'ADIL 75 (Agence Départementale d'Information sur le Logement) répond à vos questions en entretien individuel de 30 minutes.
Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

Inscription aux conférences

Vous pouvez vous inscrire :

- Par téléphone au 01 71 72 58 00
- Par mail à accueil@espace-idees.fr
- Par courrier postal en complétant le coupon ci-après

Après votre demande de participation, un récapitulatif des dates vous sera adressé par mail ou courrier. En cas d'empêchement, merci de nous prévenir afin de libérer une place !
Selon l'évolution de la situation, ces conférences seront proposées en Visio conférences ou en Présentiel.





Coupon-réponse

Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : E-mail : @

Nom de l'Institution de Retraite Complémentaire Agirc-Arrco :

Cases à cocher :

Judi 1^{er} avril
de 14h30 à 16h30

Judi 6 mai
de 14h30 à 16h30

Judi 10 juin
de 14h30 à 16h30

Entretien ADIL sur RDV

Lundi 12 avril

Judi 8 avril
de 14h30 à 16h30

Mardi 11 mai
de 14h30 à 16h30

Judi 17 juin
de 14h30 à 16h30

Lundi 3 mai

Judi 15 avril
de 14h30 à 16h30

Judi 20 mai
de 14h30 à 16h30

Judi 24 juin
de 14h30 à 16h30

Lundi 17 mai

Judi 22 avril
de 14h30 à 16h30

Judi 27 mai
de 14h30 à 16h30

Judi 1^{er} juillet
de 14h30 à 16h30

Lundi 7 juin

Judi 29 avril
de 14h30 à 16h30

Judi 3 juin
de 14h30 à 16h30

Judi 8 juillet
de 14h30 à 16h30

Lundi 5 juillet

J'autorise l'Espace Idée Bien chez moi à utiliser mon adresse mail et/ou téléphone et/ou adresse postale pour me contacter dans le cadre de la gestion de mon inscription.

J'autorise l'Espace Idées bien chez moi à me contacter pour me faire part des événements et actions qui peuvent m'intéresser (je pourrai me désabonner à tout moment).

Vos données à caractère personnel sont collectées et traitées par Espace Idées Bien Chez Moi dans le cadre de votre inscription à une ou des conférences.

Il ne pourra être procédé à votre inscription en cas d'absence d'une information indiquée comme obligatoire.

Ces données sont conservées pendant 5 ans. Vous disposez du droit de demander l'accès aux données vous concernant, leur rectification, leur effacement, leur portabilité ou la limitation de leur utilisation. Vous pouvez aussi, sous certaines conditions, vous opposer à un traitement de ces données.

Ces droits peuvent être exercés en adressant un courrier accompagné d'un justificatif d'identité à Espace Idées Bien chez moi - 7 cité Paradis - 75010 Paris.



Conférences et Ateliers

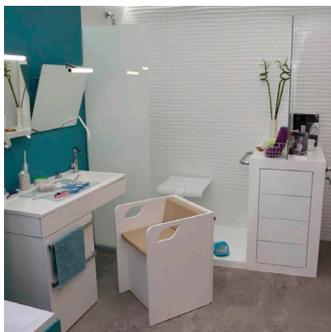
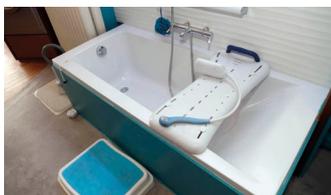


VISITEZ L'APPARTEMENT TÉMOIN

Les clés d'un logement sûr et confortable

En veille sur les bonnes pratiques et les solutions innovantes, Espace Idées Bien chez moi vous propose la visite commentée d'un appartement témoin aménagé pour tout âge.

- Testez des solutions simples et efficaces
- Découvrez des aménagements astucieux
- Consultez nos documents et fiches pratiques
- Prenez rendez-vous avec des professionnels (juristes, professionnels de l'habitat,...)



Informations pratiques

ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI



7, cité Paradis 75010 Paris
(en face du 60-62, rue d'Hauteville)
Tél. : 01 71 72 58 00
accueil@espace-idees.fr

Horaires :

Accès libre du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h
Fermeture annuelle en août et entre Noël et le jour de l'An.

Accès :

- Métros : Poissonnière (L7) Bonne nouvelle (L8 et 9) ou Château d'eau (L4)
- Bus : 32 (Hauteville)
- Parkings : Gare de l'Est ou Franz Liszt

L'Espace Idées Bien chez moi est accessible aux personnes à mobilité réduite.

UNE ACTION SOCIALE
● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

Avec l'Agirc-Arrco, les groupes de protection sociale agissent pour une action sociale et solidaire : AG2R LA MONDIALE
• ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • IRCERM •
KLESIA • MALAKOFF HUMANIS